№ 10
октябрь
2024

Газета «Народный совет» представляет

ПРОСТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!



+ Советы шеф-повара и диетолога

СОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ

4 602445 000919
24010

Домашняя выпечка

Меню для маленьких приверед

Солим капустку

ЗАКУСКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС





16+

Подписаться можно с любого месяца! Индекс в каталоге: П5375 podpiska.pochta.ru



Журнал **«Просто Вкусно Полезно», №10, 2024 г.** 16+
Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Регистрационный номер ПИ № ФС 77-79914 от 25.12.2020 г.
Учредитель: ООО «ИМ Медиа»
Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Издатель: Александр Иоффе
Главный редактор: Карзиер Юлия Александровна
Дизайн и верстка: Руслан Сято, Элина Ульянова
Редакция: Татьяна Пальгунова, Наталья Студеникина, Татьяна Утёмова, Мария Фесенко
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-76-08
E-mail: tds@im-media.ru
Размещение рекламы: Вероника Милоянина
Тел. (495) 974-77-48
E-mail: adv@im-media.ru
Использованы фотографии: архива НС, агентств Lori.ru, Shutterstock, сайта Lenagold.ru
Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на журнал «Просто Вкусно Полезно». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.
Отпечатано ООО «Московская газетная типография», 123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр.1
Тираж 92 000 экз. Заказ № 2530
Подписано в печать 16.09.2024 г.
Дата выхода в свет 26.09.2024 г.
Адрес редакции, издателя: Россия, 105094, г. Москва, ул. Золотая, д. 11
Тел. (495) 974-74-03
www.im-media.ru
E-mail: info@narsovet.ru
Импортер в Республику Беларусь – ООО «Макрэнд», 220100, г. Минск, ул. Сурганова, д. 57Б, оф. 125, комн. 10
Тел. 8 (017) 396-64-70
Цена свободная

Дорогие читатели!

Основная роль закусок – возбудить аппетит. Но для русского стола закуска – это нечто большее, с них начинается любой праздник и вполне может ими и заканчиваться.

Угодить юным гурманам – задача не из простых, особенно если нужно приготовить не только вкусное, но и полезное блюдо. Хорошо что у наших хозяюшек и на этот случай есть подходящие рецепты.

Котлеты смело можно назвать одним из самых популярных семейных блюд. Сочные, вкусные и нежные – их аромат чувствуешь еще на подходе к дому. Мы подобрали для вас 10 рецептов разнообразных котлет и предлагаем вам их приготовить.

Любители скоротать вечерок за чашкой чая могут побаловать себя вкусной домашней сдобой, а тем, кто неравнодушен к заготовкам, мы предлагаем интересные рецепты по засолке капустки.

По традиции все рецепты комментируют наши специалисты – шеф-повар и диетолог. Они подсказывают, как сделать блюда вкуснее и полезнее.

Готовьте с удовольствием!

Наш кулинарный конкурс продолжается!
В нем может принять участие каждый из вас.
Присылайте рецепты блюд и фото к ним.
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ НОМЕРА получат приз – 1000 РУБЛЕЙ. Подробности на стр. 49.

Пишите нам и делитесь рецептами своих фирменных блюд!
Мы ждем ваших писем по адресу редакции: 105094, Москва, а/я 7, «Просто Вкусно Полезно»
Электронная почта: info@narsovet.ru

Наши специалисты



НАТАЛЬЯ ЯРМУХАМЕТОВА,
врач-диетолог



СВЕТЛАНА ШЕРЕМЕТОВА,
шеф-повар одного из ресторанов Москвы

ПРОСТО ВКУСНО и полезно!

Внимание! Следующий номер в продаже с 24 октября. Не пропустите!



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

ЗАКУСКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС..............4
СОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ..........................16
МЕНЮ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ПРИВЕРЕД..26
ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА.....................36
СОЛИМ КАПУСТКУ...........................46



ЗАКУСКА В ТАРТАЛЕТКАХ

- с печенью трески
- тарталетки – 4 шт.
- печень трески[1] – 1 банка
- яйца – 2 шт.
- перец болгарский – 1 шт.
- петрушка – 2–3 веточки
- лук зеленый – 2–3 пера
- майонез – по вкусу

С печени трески слейте жидкость. Яйца отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Соедините подготовленные ингредиенты, заправьте майонезом и перемешайте. Заполните тарталетки полученной массой. Украсьте небольшими дольками сладкого перца, зеленым луком и зеленью петрушки.

(фото автора)

! От шеф-повара

[1] Часто бывает, что консервированная печень трески горчит. Чтобы убрать горечь, замочите продукт в молоке на 15–20 мин.

Время приготовления: 20–25 мин



С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

- тарталетки – 4 шт.
- крабовые палочки[1] – 100 г
- яйца – 2 шт.
- майонез – по вкусу
- сметана – по вкусу
- дижонская горчица – по вкусу

Яйца отварите, остудите, очистите. Крабовые палочки и яйца натрите на терке. Для заправки соедините майонез, сметану и дижонскую горчицу. Наполните тарталетки. Декорируйте красной икрой.

(фото автора)

! От шеф-повара

[1] Для этого блюда подойдет также крабовое мясо. Если вам не нравятся крабовые палочки или мясо, можно приготовить это блюдо из измельченной отварной рыбы, например трески, пикши, минтая и т. д.



Время приготовления: 20–25 мин

С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

- тарталетки – 4 шт.
- творожный сыр – 200 г
- зелень – по вкусу
- красная икра – для декорирования и подачи

Соедините творожный сыр и зелень, нарезанную мелко[1].

Наполните тарталетки. Украсьте красной икрой.

(фото автора)

Комментарий диетолога

В магазинном творожном сыре очень много всевозможных добавок и стабилизаторов, вредных для организма. Поэтому рекомендую вам делать мягкий творожный сыр самостоятельно из обычного кефира. Заморозьте пачку кефира, утром достаньте его, выложите на марлю и дайте стечь лишней жидкости. Через несколько часов сыр будет готов, и вы можете добавить туда соль и специи по своему вкусу.

! От шеф-повара

[1] В начинку можно добавить кусочки слабосоленой семги, кижуча или форели.



Время приготовления: 15–20 мин

РУЛЕТИКИ ИЗ КАБАЧКОВ С ПИКАНТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Время приготовления: 60–65 мин

- кабачок (молодой) – 1 шт.
- огурец – 1 шт.
- сыр твердый – 80 г
- морковь (небольшая) – 0,5 шт.
- майонез – 1 ст. л.
- корейская заправка для фунчозы – 1 ст. л.
- масло растительное – для жарки
- соль – по вкусу

Для декорирования:

- листья салата мизуна японская, оливки, укроп

Кабачок вымойте, кожицу не снимайте, нарежьте вдоль тонкими пластинами толщиной 4 мм[1]. Нарезанные пластинки кабачков посолите, оставьте на 15–20 мин, чтобы из кабачка вышла лишняя влага и он легко сворачивался. Затем слейте образовавшуюся жидкость, кабачки промокните бумажным полотенцем (чтобы при жарке масло не брызгало).

Приготовьте начинку. Для этого сыр и морковь натрите на мелкой терке. К начинке добавьте майонез и заправку для фунчозы. Перемешайте все до однородного состояния.

Огурец нарежьте очень тонкими пластинами при помощи овощечистки. Кабачковые пластинки жарьте на разогретой сковороде на умеренном огне до полной готовности. Сковороду крышкой не накрывайте. Кабачки выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир, остудите. На каждую полоску кабачка по всей длине выложите внахлест нарезанные тонко 2 ломтика огурца. Затем на край выложите дольку помидора, сырно-морковную начинку. Сверните кабачок рулетом и выложите на сервировочную тарелку на листья салата.

Декорируйте оливками, зеленью укропа и листьями салата мизуна японская.

СОВЕТЫ

Корейская заправка для фунчозы придает начинке пикантный вкус.

Если нет такой заправки, можно добавить кориандр, измельченный чеснок, перец чили.

Но это будет совсем другой вкус.

О. И. Домнина, д. Игуменка Тверской обл.

! От шеф-повара

[1] Чтобы кабачки не давали сок при жарке, перед приготовлением их можно подержать в подсоленной воде.

Комментарий диетолога

Рекомендую заменить майонез на сметану или натуральный йогурт.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРОМ

- яйца – 3 шт.
- кальмары – 100 г
- майонез – 2 ч. л.
- укроп – по вкусу
- соль – по вкусу

Яйца отварите, очистите и разрежьте пополам, аккуратно отделив желтки от белков. Желтки выложите в глубокую тарелку и разомните их ложкой. До однородности разминать не обязательно, главное, сделать из желтков крошку среднего размера. Укроп мелко порубите и смешайте с желтками. Кальмаров отварите[1], охладите, мелко нарежьте, выложите в тарелку к остальным ингредиентам. Добавьте майонез, посолите и перемешайте все до однородного состояния. Начинка готова.

Яйца нафаршируйте начинкой, выложите на сервировочную тарелку, украсьте свежей зеленью.

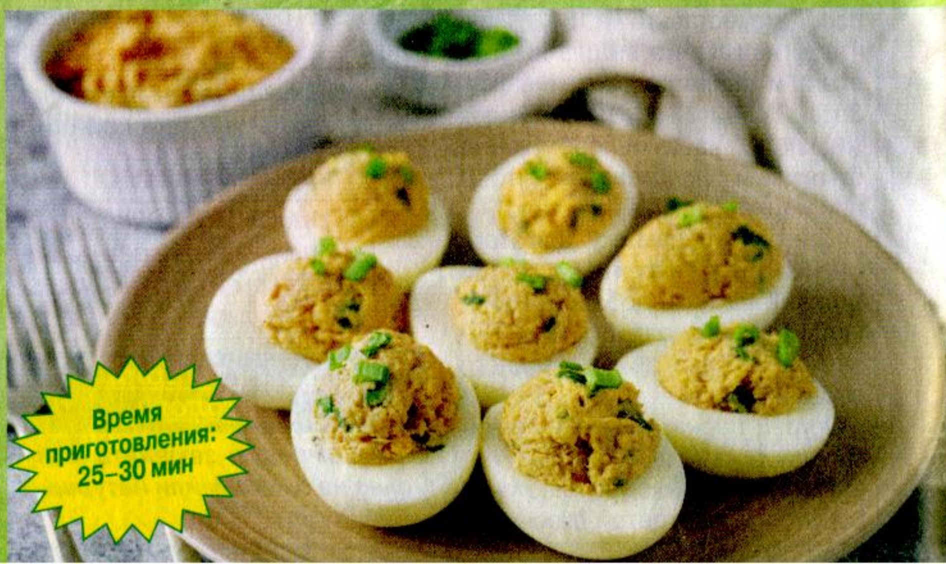
Е.А. Городишенина, ст. Платнировская Краснодарского края

! От шеф-повара

[1] Не переварите кальмаров! В кипящей воде они варятся не больше 2–3 мин.

Комментарий диетолога

Кальмары содержат йод, необходимый для нормальной работы щитовидной железы, поэтому по возможности включайте его в свой рацион.



ТРУБОЧКИ ИЗ ЛАВАША С КАРТОФЕЛЬНО-ГРИБНОЙ НАЧИНКОЙ

- лаваш бездрожжевой – 2 листа
- картофель – 4 шт.
- шампиньоны – 200 г
- сыр твердый – 50 г
- яйцо – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- укроп – 0,5 пучка
- масло оливковое – 2 ст. л.
- кунжут – для посыпки
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Картофель очистите и отварите в подсоленной воде[1]. Слейте воду, пюрируйте. Грибы помойте, измельчите, обжарьте.

Добавьте грибы в пюре. Измельчите чеснок, потрите на терке сыр, порубите укроп, добавьте ингредиенты в пюре. Духовку разогрейте до 190°, противень застелите пергаментом.

Разложите лаваш на противень, разрезав на небольшие прямоугольники. На край каждого прямоугольника выложите начинку и заверните в трубочку. Взбейте яйцо, смажьте каждую трубочку тонким слоем, сверху посыпьте кунжутом и поставьте запекаться на 25 мин.

В.С. Попов, пос. Пролетарский Владимирской обл.

! От шеф-повара

[1] Картофель сварится быстрее, если варить его в несоленой воде, а посолить в конце варки или во время приготовления пюре.



СУЛУГУНИ В КЛЯРЕ

- сыр сулугуни – 300 г
- яйца – 3 шт.
- молоко – 3 ст. л.
- панировочные сухари – 50 г
- чеснок – 2 зубчика
- базилик – 0,5 пучка
- петрушка – 0,5 пучка
- масло оливковое – 4 ст. л.
- масло растительное – для жарки
- сметана – 4 ст. л.
- сок лимонный – 0,5 ч. л.
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Сыр нарежьте кусочками 1 см толщиной. Яйца взбейте с молоком и перцем. Панировочные сухари по необходимости посолите. Сыр обмакните в яйцо, затем обваляйте в сухарях и еще раз обмакните в яйцо. На сковородке разогрейте растительное масло и обжарьте сыр до золотистой корочки на сильном огне. Выложите сулугуни на бумажное полотенце, дайте стечь маслу и подавайте с соусом. Для соуса в блендере измельчите петрушку, базилик, оливковое масло и чеснок. В полученную смесь добавьте лимонный сок и сметану. По вкусу посолите[1] и поперчите.

В. А. Бударина, г. Шахты Ростовской обл.

! От шеф-повара

[1] Будьте внимательнее с солью! Сулугуни достаточно соленый сыр, блюдо легко пересолить.

Комментарий диетолога

Рекомендую жарить сыр не на растительном, а на сливочном масле, у них разная температура горения, и в организм тем самым попадет меньше вредных веществ, образующихся во время жарки.



ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ «МЯСО ПОД ШУБОЙ»

- фарш мясной – 700 г
- батон – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- сыр – 300 г
- молоко – 100 мл
- майонез – 250 г
- масло растительное – по вкусу
- специи – по вкусу
- соль – по вкусу

Лук мелко нарубите, обжарьте в масле до готовности, остудите. Фарш соедините с луком, добавьте соль и специи, хорошо перемешайте[1].

Батон нарежьте ломтиками, обмакните одной стороной в молоко и выложите смоченной стороной вниз на противень, выстеленный бумагой для запекания. Сверху выложите фарш ровным слоем толщиной примерно 5 мм. Нанесите поверх фарша майонезную сеточку и щедро посыпьте тертым сыром.

Запекайте бутерброды в разогретой до 180–200° духовке около 25 мин, чтобы фарш хорошо прожарился.

Л. В. Лазуренко, г. Николаевск Волгоградской обл. (фото автора)

ваш приз 1000 рублей

! От шеф-повара

[1] Чтобы фарш не был сухим, в него можно добавить несколько ложек ледяной воды, а потом как следует перемешать. Также хорошо в фарш добавить кубики ледяного сливочного масла.

Комментарий диетолога

Постарайтесь подобную «холестериновую бомбу» не готовить слишком часто, т. к. при употреблении жирных калорийных продуктов нарушается углеводный обмен в организме, что приводит к сахарному диабету и ожирению.



ЖАРЕНЫЕ КРЕВЕТКИ С ЧЕСНОКОМ

- креветки[1] – 600 г
- сухари панировочные – 100 г
- масло сливочное – 150 г
- чеснок – 2–3 зубчика
- петрушка – 2–3 веточки
- орегано – по вкусу
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Чеснок очистите и измельчите. Промойте и нарубите петрушку и орегано.

Очистите и распластайте бабочкой креветки.

В миске смешайте сухари, чеснок, измельченную зелень. Добавьте размягченное масло, перемешайте.

Подготовьте керамическую форму для запекания. Выложите креветки в форму. Положите на каждую по 1–2 ч. л. подготовленной смеси из сухарей, зелени и масла.

Запеките в разогретой до 180° духовке 15–20 мин.

! От шеф-повара

[1] Креветки для такого блюда лучше брать большого размера, например королевские.

Комментарий диетолога

Помните, что креветки весьма аллергенный продукт, также их не стоит есть людям, имеющим повышенный уровень холестерина в крови.



ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

- шампиньоны – 500 г
- колбаски охотничьи – 250 г
- сыр сливочный – 200 г
- пармезан – 100 г
- чеснок – 4 зубчика
- сухари панировочные – 30 г
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Шампиньоны промойте, почистите, вырежьте ножки, отложив их в сторону[1]. Пармезан натрите на мелкой терке и выложите в глубокую миску. Колбаски нарежьте мелкими кусочками, отправьте к сыру, следом измельченный чеснок и мелко нарубленные грибные ножки.

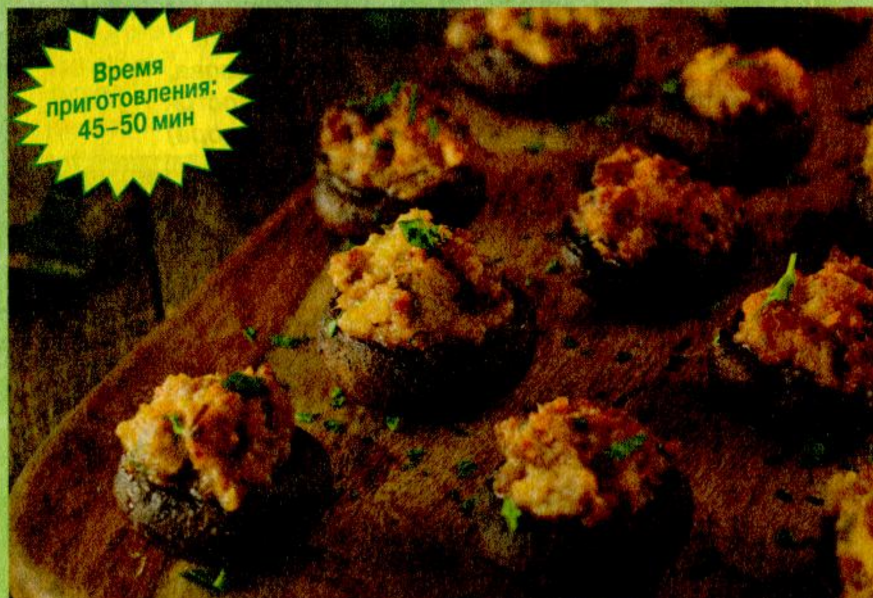
Последним добавьте сливочный сыр, посолите, поперчите и тщательно перемешайте все до получения однородной массы.

Полученной начинкой наполните каждую шляпку шампиньона и выложите на противень, застеленный пергаментом. Сверху грибы посыпьте панировочными сухарями и отправьте на 30 мин в разогретую до 180° духовку.

Е. А. Малькова, г. Рязань

! От шеф-повара

[1] Нужно ли отваривать грибы, перед тем как фаршировать? Шампиньоны обычно запекают в сыром виде или шляпки перед фаршированием отваривают.



ПАШТЕТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С СЫРОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

- телятина (мякоть без жил) – 400 г
- сыр сливочный творожный – 50 г
- сыр твердый – 50 г
- масло сливочное – 35 г
- сливки 20% – 4–5 ст. л.
- лук репчатый – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- чернослив – 12 шт.
- бульон говяжий – 200 мл
- желатин быстрорастворимый – 6 г
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Мясо залейте холодной подсоленной водой, отварите до готовности в подсоленной воде, выньте из бульона, слегка остудите, бульон не выливайте.

Сливочное масло разогрейте в сковороде, обжарьте мелко нарезанный репчатый лук до золотистого цвета, в конце добавьте давленый чеснок.

В блендер поместите нарезанное кусочками отварное мясо, сливочный сыр, натертый на терке твердый сыр, обжаренный лук, сливки и взбейте все в однородную пасту. Паштет посолите, поперчите по вкусу, перемешайте.

В сотейник влейте теплый бульон, всыпьте желатин, поставьте на огонь, постоянно помешивая, дайте раствориться, не доводя до кипения.

Мясной паштет разложите по формочкам или баночкам, сверху положите чернослив, залейте бульоном и уберите в холодильник до полного застывания.

Е. В. Некрасова, г. Владивосток (фото автора)

Ваш приз 1000 рублей



ХУМУС С АВОКАДО

- нут – 200 г
- авокадо – 1 шт.
- лимон – 0,5 шт.
- чеснок – 2–3 зубчика
- кунжут – 2 ст. л.
- масло оливковое – 2–3 ст. л.
- зира – 0,5 ч. л.
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Нут замочите на ночь в холодной воде, а затем отварите до готовности.

Кунжут немного обжарьте на сухой сковороде до появления характерного орехового запаха и измельчите в кофемолке.

Авокадо помойте, выньте косточку, отделите мякоть от кожуры.

Пюрируйте ингредиенты блендером, постепенно добавляя сок лимона и оливковое масло.

В конце посолите и поперчите, добавьте зиру[1]. Еще раз взбейте, пока масса не станет однородной и воздушной.

Е. А. Кабанова, г. Москва

! От шеф-повара

[1] На Востоке в хумус чаще всего добавляют копченую паприку.

Комментарий диетолога

При замачивании нута добавьте немного соды в воду – это снизит газообразование в кишечнике.



КАПУСТНЫЕ С ФАРШЕМ

- фарш (говядина и свинина) – 600 г
- капуста белокочанная – 300 г
- яйцо – 1 шт.
- мука – 30 г
- масло растительное – для жарки
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Капусту тонко нашинкуйте. Добавьте немного соли и хорошо помните руками, чтобы она стала мягкая[1]. Фарш отбейте и соедините с капустой. Добавьте яйцо, посолите, поперчите и хорошо все перемешайте до однородного состояния.

Сформируйте котлеты, обваляйте каждую в муке и выложите на разогретую сковороду. Обжаривайте котлеты под крышкой на огне чуть ниже среднего с двух сторон до румяной корочки. С капустой котлеты становятся сочнее.

! От шеф-повара

[1] Чтобы капуста в котлетах полностью приготовилась, ее можно предварительно немного протушить.

Комментарий диетолога

Для этого блюда подойдет любой фарш, в том числе более диетический из индейки или кролика.



РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ

- филе куриное – 1 кг
- мука – 1 ст. л.
- яйца – 2 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- майонез[1] – 100 г
- масло растительное – для жарки
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Нарубите обмытое и обсушенное при помощи бумажного полотенца куриное филе ножом произвольными кусочками. Репчатый лук очистите и натрите на терке. Соедините мясо, лук, яйца, майонез, соль и перец. Все хорошо перемешайте. Слепите руками, смоченными в холодной воде, круглые или овальные котлетки, выложите их на разделочную доску.

Разогрейте в сковороде растительное масло и обжаривайте котлеты под крышкой на среднем огне с двух сторон до полной готовности.

Л. В. Лазуренко, г. Николаевск Волгоградской обл.

! От шеф-повара

[1] Майонез кладут в фарш, если готовят его из нежирного мяса. Тогда несколько ложек майонеза добавят блюду сочности. Желательно, чтобы майонез был жирным, не менее 67%, тогда котлетки получатся пышными и нежными.

Комментарий диетолога

Рекомендую заменить майонез сметаной или натуральным йогуртом.



ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ

- печень говяжья – 500 г
- хлопья геркулесовые – 1 ст.
- лук репчатый – 1 шт.
- картофель – 1 шт.
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу
- масло растительное – для жарки

Для декорирования:

- помидор – 1 шт.
- огурец – 0,5 шт.

Хлопья залейте кипятком так, чтобы вода полностью покрыла геркулес, и оставьте на 15 мин. Лук очистите, нарежьте мелко, обжарьте и остудите. У печени удалите пленку, вырежьте протоки, затем нарежьте печень на произвольные кусочки.

Лук пропустите через мясорубку вместе с нарезанной печенью, хлопьями и сырым картофелем.

Полученный фарш посолите, поперчите, перемешайте до однородного состояния. Фарш получается вязкий, поэтому яйца в фарш добавлять не нужно[1].

Фарш столовой ложкой выкладывайте на разогретую сковороду. Жарьте котлеты на растительном масле на среднем огне с одной стороны, переверните на другую сторону, сковороду накройте крышкой и доведите котлеты до готовности на слабом огне.

Для декорирования сделайте «розу» из помидора и «листики» из огурца.

Такие вкусные котлеты будут есть даже те, кто печень не любит, они не оставят никого равнодушным.

О. И. Домнина, д. Игуменка Тверской обл. (фото автора)



От шеф-повара

[1] Яйцо и мука – обязательные компоненты фарша для печеночных котлет. Именно они склеивают массу и не дают ей растечься по сковороде.

Комментарий диетолога

Помимо большого количества железа в говяжьей печени содержится фолиевая кислота, ниацин, рибофлавин и цинк. Они играют важную роль в поддержании здоровья кожи.

АРОМАТНЫЕ

- филе куриное[1] – 400 г
- крупа манная – 1,5 ст. л.
- сметана – 1,5 ст. л.
- паприка сладкая – 1 щепотка
- укроп – 4–5 веточек
- масло растительное – 1 ст. л.
- перец черный молотый – щепотка
- соль – по вкусу

Куриное филе пропустите через мясорубку и выложите в глубокую миску.

Всыпьте в полученный фарш манную крупу, влейте сметану, всыпьте паприку, посолите и поперчите.

Укроп мелко порубите и отправьте к остальным ингредиентам. Все тщательно перемешайте. Уберите фарш в холодильник на 15 мин.

Форму для запекания смажьте растительным маслом. Сформируйте котлеты и выложите их в форму, сверху накрыв плотно фольгой. Запекайте котлеты в разогретой до 180° духовке 40 мин. За 5 мин до окончания приготовления фольгу снимите и готовьте без нее. Приятного аппетита!

Е. А. Городишенина, ст. Платнировская Краснодарского края (фото автора)

От шеф-повара

[1] Лучшая часть курицы для фарша – филе грудки или филе бедра.

Комментарий диетолога

Мясо курицы является важным компонентом диетического питания при сахарном диабете, ожирении, а также для профилактики сердечно-сосудистых болезней.



ИЗ МИНТАЯ

- филе минтая – 600 г
- яйца – 2 шт.
- лук репчатый – 1 головка
- масло сливочное – 50 г
- батон – 0,5 шт.
- молоко – 100 мл
- чеснок – 2 зубчика
- сухари панировочные – 200 г
- масло растительное – для жарки
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Филе минтая пропустите через мясорубку. Мякиш батона отделите от корочки, замочите его в молоке и оставьте на 10 мин[1]. Лук очистите и мелко порубите. В миске соедините все компоненты фарша и вымесите их руками.

Влажными руками сформируйте котлетки, обваляйте их в панировочных сухарях, а затем обжарьте в раскаленном растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. Чтобы котлетки дошли до готовности, сковороду нужно накрыть крышкой. Подавайте к столу в горячем виде.

Л. А. Секарина, г. Казань

! От шеф-повара

[1] Как следует отожмите хлебный мякиш от молока, иначе фарш будет водянистым.

Комментарий диетолога

Минтай способствует снижению уровня сахара и холестерина в крови, улучшает ее состав, что важно при анемии, а содержащийся в нем йод помогает нормализовать работу щитовидной железы.



МОРКОВНЫЕ

- морковь – 800 г
- манка – 5 ст. л.
- молоко – 200 мл
- сухари панировочные – 2 ст. л.
- масло сливочное – 30 г
- масло растительное – для жарки
- ванилин – щепотка
- сахар – 1–2 ст. л.
- соль – 0,5 ч. л.

Морковь натрите на мелкой терке и отправьте в глубокую сковороду с маслом и молоком[1], добавьте соль, сахар, ванилин. Все перемешайте и тушите около 20–25 мин до готовности моркови. Она должна стать мягкой.

Выключите огонь и постепенно введите манку, перемешивая до однородности. Закройте крышкой и дайте остыть будущему тесту и набухнуть манке. Это можно сделать с вечера.

В остывшую массу вбейте яйцо, руками тщательно перемешивая. Сформируйте из теста котлетки и, обваляв их в панировочных сухарях, выкладывайте в предварительно разогретую сковороду. Обжарьте с обеих сторон.

Подавайте на стол горячими или чуть остывшими со сметаной.

Н. Е. Орлова, г. Нижний Новгород (фото автора)

! От шеф-повара

[1] Чтобы полезные вещества из моркови лучше усвоились организмом, в морковные котлеты нужно добавлять жиры – растительное или сливочное масло, сметану, сливки. Если у вас молоко, выбирайте самое жирное.



Комментарий диетолога

Витамин А из моркови усваивается организмом только при наличии животных жиров. В этом рецепте эту роль играют сливочное масло и молоко. К тому же рекомендую котлеты обжаривать на сливочном, а не на растительном масле, так будет не только вкуснее, но и полезнее.

КАБАЧКОВО-ГРЕЧНЕВЫЕ

Время приготовления: 1 ч 30 мин

- кабачки – 500 г
- гречневая крупа – 1 ст.
- яйца – 2 шт.
- вода – 1,5 ст.
- лук репчатый – 1 шт.
- чеснок – 1 головка
- мука – 4 ст. л.
- укроп – 0,5 пучка
- петрушка – 0,5 пучка
- масло сливочное – 20 г
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Кабачок очистите от кожицы и семян. Натрите на крупной терке, переложите в большую миску, слив лишний сок. Зелень укропа и петрушки, лук, чеснок мелко нарежьте и добавьте к кабачку.

Гречневую крупу переберите, промойте. В кастрюлю налейте воду, посолите, нагрейте до кипения. Затем всыпьте в нее гречку и варите с закрытой крышкой 10 мин после закипания на малом огне. После выключения кастрюлю с крупой накройте полотенцем и дайте ей постоять 5 мин, а затем рассыпчатую гречку всыпьте в общую массу.

Добавьте яйца, соль, черный молотый перец и перемешайте. Всыпьте муку и еще раз хорошо перемешайте.

Из полученной массы мокрыми руками сформируйте котлеты и выложите их на противень, смазанный сливочным маслом и присыпанный мукой.

Котлеты[1] запекайте в духовке, разогретой до 180°, 30–40 мин.

Подавайте со сметаной. Приятного аппетита!

С. А. Мартынова, г. Орел (фото автора)



От шеф-повара

[1] Чтобы котлеты были с хрустящей румяной корочкой, перед жаркой обваляйте их в панировочных сухарях.

Комментарий диетолога

Кабачок в приготовленном виде отлично подходит для людей с проблемным пищеварением и пожилых, т. к. быстро и легко усваивается организмом. Здоровому же человеку полезно добавлять в пищу сырой кабачок, чтобы получить от него максимум пользы.

ГРИБНЫЕ

- шампиньоны[1] – 600 г
- лук репчатый – 120 г
- манная крупа – 100 г
- яйцо – 1 шт.
- сухари панировочные – 30 г
- масло растительное – для жарки
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Грибы очистите, хорошо промойте и отварите. Затем пропустите шампиньоны через мясорубку. Лук нарежьте мелкими кубиками, насыпьте на разогретую сковороду и оставьте томиться на слабом огне, не забывая периодически помешивать. После этого откиньте его на сито, чтобы стекли излишки масла. Грибы смешайте с яйцом, луком, добавьте соль и перец.

В полученный фарш засыпьте манку, хорошо перемешайте и оставьте на 20 мин, чтобы манная крупа как следует набухла.

Поставьте сковороду на средний огонь. Из фарша сформируйте котлеты, обваляйте их в сухарях и отправьте на сковороду. Жарьте котлеты на слабом огне 5–7 мин. Блюдо будет готово, когда на нем образуется румяная корочка. Подавайте котлетки со сметаной. На гарнир хорошо подойдет отварной картофель.

А. С. Смирницкая, г. Санкт-Петербург

Время приготовления: 60–65 мин



От шеф-повара

[1] Такие котлеты можно делать не только из шампиньонов, но и из любых других грибов. А лучше всего подойдут трубчатые грибы – подберезовики, подосиновики, боровики. Из них котлеты получаются более нежными.

Комментарий диетолога

Шампиньоны богаты витаминами группы В, витамином Д, калием и фосфором, что помогает регулировать уровень холестерина в крови и артериальное давление. Пожилым людям с чувствительным пищеварением от грибов лучше отказаться.

ИЗ ТЫКВЫ

- тыква (очищенная) – 150 г
- крупа манная – 100 г
- мука – 2 ст. л.
- вода горячая – 1 ст.
- сахар – 3 ч. л.
- корица – 1 ч. л.
- масло растительное – 3 ст. л.
- мед – по вкусу
- соль – 0,5 ч. л.

Тыкву почистите и натрите на терке. Выложите в миску тыкву, соедините с манкой, корицей, растительным маслом, сахаром, солью. Залейте все горячей водой. Оставьте тесто на 10 мин. Добавьте в тесто муку[1], перемешайте. Подогрейте сковороду с растительным маслом. Выложите столовой ложкой тесто на разогретую сковороду в виде котлеток. Обжарьте котлетки с двух сторон на среднем огне. Подавайте с медом.

Приятного аппетита!

Е. А. Малькова, г. Рязань

От шеф-повара

[1] Если в котлетную массу добавляется манка, муку можно не класть. Манная крупа лучше впитывает лишнюю влагу и делает котлеты более упругими.

Комментарий диетолога

В тыкве содержится уникальный витамин Т, который улучшает обменные процессы в организме, способствует усвоению жирной пищи и препятствует ожирению.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ

- картофель – 6 шт.
- перец чили (зеленый) – 2 шт.
- хлеб белый – 3 ломтика
- кинза – 2 веточки
- перец чили красный (порошок) – 0,5 ч. л.
- соль – по вкусу

Картофель помойте, отварите в шкурке, очистите и пропустите через мясорубку[1]. Нарежьте зеленый перец чили мелко. Измельчите кинзу и добавьте в картофель. Посыпьте красным молотым чили и посолите.

Намочите ломтики хлеба водой и через несколько минут разомните их. Добавьте хлеб в картофельную смесь и хорошо перемешайте.

Сделайте из смеси маленькие котлеты, овальные и плоские.

Разогрейте масло в сковороде с толстым дном. Обжарьте полученные котлетки с двух сторон до золотистого цвета, затем переложите на тарелку, выстланную бумажным полотенцем, чтобы собрать лишнее масло.

Л. Ф. Масалова, г. Москва

От шеф-повара

[1] Лучшие картофельные котлеты получаются из холодного пюре, более плотного и вязкого.

Комментарий диетолога

Отварной картофель имеет высокий гликемический индекс, поэтому людям с сахарным диабетом и инсулинорезистентностью стоит есть его как можно реже.



ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И ШОКОЛАДНЫМ СОУСОМ

Время приготовления: 1 ч 30 мин



Для лапшевника

- макароны (вермишель, лапша) – 300 г
- творог – 300 г
- яйца – 2 шт.
- сметана – 2 ст. л.
- масло сливочное – 25 г
- ванилин – 0,5 пакетика
- панировочные сухари – 1 ст. л.
- масло растительное – 2 ст. л.
- сахар – 2 ст. л.
- соль – щепотка

Для соуса:

- какао-порошок – 3 ст. л.
- мука пшеничная – 1 ст. л.
- вода – 0,5 ст.
- молоко – 0,5 ст.
- ванилин – 0,5 пакета
- масло сливочное – 15 г
- сахар – 4 ст. л.

Макароны отварите в подсоленной воде до состояния al dente[1]. Затем воду слейте, но макароны не промывайте. Отдельно смешайте яйца, сахар, ванилин, соль и слегка взбейте венчиком. Добавьте творог и перемешайте массу до однородной консистенции. Охлажденные макароны выложите в творожную массу и перемешайте.

Форму для запекания смажьте растительным маслом и посыпьте панировочными сухарями. Выложите в форму макароны, разровняйте силиконовой лопаткой. Верх лапшевника смажьте сметаной и выложите сливочное масло, нарезанное на тонкие кусочки. Запекайте в заранее разогретой духовке при температуре 180–190° в течение 35–40 мин до золотистой корочки. Затем остудите лапшевник до теплого состояния, чтобы запеканка держала форму, нарежьте на кусочки и полейте шоколадным соусом.

Соус начните готовить за 5 мин до того, как будете вынимать лапшевник. Соедините какао-порошок, муку, сахар, ванилин, все перемешайте. Помешивая смесь венчиком, влейте молоко и воду, помешивая, чтобы не осталось комочков, и доведите смесь до кипения на среднем огне. Как только смесь закипит, огонь уменьшите до минимального и варите 3 мин, постоянно помешивая, до небольшого загустения. Затем добавьте сливочное масло и варите еще 1–2 мин.

Соус получается густой, тягучий, глянцевый, имеет насыщенный аромат и вкус шоколада.

Как только лапшевник остынет до теплого состояния, нарежьте его на кусочки и полейте шоколадным соусом.

О. И. Домнина, д. Игуменка Тверской обл. (фото автора)

! От шеф-повара

[1] Al dente – это слегка недоваренные макароны. Чтобы получить такие макароны, их нужно варить на 1–2 мин меньше, чем указано на упаковке.

Комментарий диетолога

Макароны – это не тот продукт, который должен быть ежедневно в нашем рационе, но изредка им можно побаловать себя и своих близких.

РОЖКИ-МАКАРОШКИ

Время приготовления: 25–30 мин

- макароны – 200 г
- лук репчатый – 1 шт.
- сыр твердый – 100 г
- морковь – 2 шт.
- масло сливочное – 50 г
- соль – по вкусу

Отварите макароны в подсоленной воде до готовности. Откиньте на дуршлаг и промойте теплой кипяченой водой[1].

Лук очистите и мелко порубите, морковь натрите на мелкой терке. На сливочном масле слегка спассеруйте лук и морковь. Добавьте макароны и перемешайте. Сыр натрите на мелкой терке, соедините с макаронами и подавайте к столу.

Л. Г. Секарина, г. Казань

! От шеф-повара

[1] Никогда не промывайте макароны! Некоторые еще используют и холодную воду из-под крана. Так делать нельзя! Макароны слипнутся и потеряют вкус. Вместо этого нужно просто откинуть их на дуршлаг, после вернуть обратно в кастрюлю и добавить пару столовых ложек оливкового, подсолнечного или 50–60 г сливочного масла. И обязательно тщательно перемешайте.

СУПЧИК СО ЗВЕЗДОЧКАМИ

- фарш говяжий – 400 г
- макароны «звездочки»[1] – 100 г
- картофель – 2 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- вода – 3 л
- приправа овощная – 2 ст. л.
- лавровый лист – 2 шт.
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Налейте в кастрюлю воду. Лук очистите, натрите на средней терке и добавьте в фарш. Туда же всыпьте перец с солью. Тщательно перемешайте все компоненты и мокрыми руками сформируйте фрикадельки[2].

В кипящую воду поместите фрикадельки. Все еще раз доведите до кипения. Снимите образовавшуюся пену.

Картофель очистите от кожуры. Вымойте клубни и нарежьте кубиками. Добавьте их к фрикаделькам, дождитесь, пока все закипит, и варите около 10 мин.

Далее всыпьте звездочки, приправу, соль и лавровый лист. Все доведите до кипения и проварите 5 мин на среднем огне, периодически помешивая.

Перед подачей на стол выньте лавровый лист.

В. С. Попов, пос. Пролетарский Владимирской обл.

! От шеф-повара

[1] Можно добавлять любые макароны, какие есть в наличии.

[2] Если хотите получить более вкусные фрикадельки, в фарш можно добавить кусочек сливочного масла. Яйца, как некоторые делают, добавлять не советуем: фрикадельки будут твердыми.

Комментарий диетолога

Не рекомендую использовать готовые магазинные приправы, особенно если вы готовите для детей. В их составе много пищевых красителей и глутамата натрия.



КУРИНЫЕ ШАРИКИ С СЫРОМ

- куриный фарш – 600 г
- сыр – 200 г
- яйцо – 1 шт.
- чеснок – 2 зубчика
- перец красный молотый – по вкусу
- масло растительное – 20 г
- соль – по вкусу

Натрите сыр на крупной терке. К нему добавьте чеснок, пропущенный через чеснокодавку. В миске с глубоким дном перемешайте фарш, сыр, чеснок, приправу. Посолите фарш и вбейте яйцо. Перемешайте все компоненты до однородного состояния[1]. Оставьте настояться на 30 мин.

Противень смажьте растительным маслом. Мокрыми руками сформируйте шарики из фарша и расположите их на противне. Запекайте в разогретой до 180° духовке 10 мин.

Затем достаньте шарики, сверху присыпьте тертым сыром и поставьте в духовку еще на 10 мин, чтобы сыр растопился.

Е. А. Жаркова, г. Гулькевичи Краснодарского края

! От шеф-повара

[1] Фарш желательно отбить. Благодаря этому он станет однороднее и не будет разваливаться при приготовлении.

Комментарий диетолога

Рекомендую использовать фарш домашнего приготовления.



РЫБНЫЕ КОТЛЕТКИ

- филе трески[1] – 500 г
- картофель (вареный) – 2 шт.
- масло сливочное – 1 ст. л.
- лук репчатый – 1 шт.
- горчица дижонская – 1 ч. л.
- яйцо – 1 шт.
- яичный желток – 1 шт.
- сухари панировочные – 2 ст. л.
- масло растительное – 1 ст. л.
- зелень – по вкусу
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Рыбное филе припустите в сливочном масле на сковороде в течение 5 мин, остудите и разберите на мелкие кусочки. Картофель натрите на терке или разомните вилкой и соедините с рыбой.

Лук мелко порубите и спассеруйте на растительном масле. Затем соедините лук с картофелем, рыбным филе и мелко нарезанной зеленью. Туда же вмешайте яичный желток и яйцо. На последнем этапе приготовления рыбного фарша добавьте дижонскую горчицу, панировочные сухари и перец с солью. Сформируйте котлетки, обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте с каждой стороны по 3–5 мин.

Е. А. Кабанова, г. Москва

! От шеф-повара

[1] Для рыбных котлет понадобится рыба крупного размера и с наименьшим количеством костей. Любую рыбу можно прокрутить через мясорубку, но из мелкой костлявой рыбы фарш получается не очень хороший.

Идеально подойдут для котлет лосось, пиленгас, палтус. Треска хороший вариант для рыбного фарша, но эта рыба суховата, поэтому в фарш из нее добавляют хлебный мякиш, сало, натертый картофель и пр.

Комментарий диетолога

Эту рыбу можно давать детям, начиная с 10 месяцев. Витамины и микроэлементы в ее составе укрепляют кости, улучшают работу мозга и сердечно-сосудистой системы.



КАБАЧКОВАЯ ЗАПЕКАНКА

- кабачки – 500 г
- сливочное масло – 1 ст. л.
- молоко – 200 мл
- сыр твердый – 50 г
- яйцо – 1 шт.
- мука пшеничная – 1 ст. л.
- мускатный орех – щепотка
- перец черный молотый – по вкусу
- соль – по вкусу

Приготовьте соус. Для этого растопите сливочное масло на сковороде на среднем огне, добавьте муку и слегка поджарьте до появления характерного орехового запаха. Постепенно добавляйте молоко, регулярно помешивая, чтобы не образовывались комочки. Мешайте до загустения. Снимите с огня и дайте немного остыть.

После остывания добавьте в соус половину натертого сыра и яйцо. Тщательно перемешайте.

Очистите кабачки[1]. Нарежьте их тонкими пластами и выложите в продолговатую форму внахлест. Смажьте соусом. Сделайте несколько таких слоев, пока не закончатся ингредиенты. Сверху посыпьте остатками натертого сыра.

Запекайте в разогретой до 180° духовке. Используйте режим с обдувом, чтобы уменьшить водянистость блюда.

Т. Д. Черникова, с. Грачевка Ставропольского края

ваш приз 1000 рублей

! От шеф-повара

[1] У немолодых кабачков лучше удалить семена.

Комментарий диетолога

Благодаря высокому содержанию калия кабачки выводят из организма лишнюю жидкость. Они оказывают легкий мочегонный эффект и при этом не вымывают из организма важные микроэлементы.





МОРКОВНЫЕ МАФФИНЫ С ИЗЮМОМ

- морковь (средняя) – 6 шт.
- мука – 240 г
- яйца – 3 шт.
- масло растительное – 0,5 ст.
- изюм – 150 г
- разрыхлитель – 1,5 ч. л.
- корица молотая – 1 ч. л.
- имбирь молотый – 0,5 ч. л.
- сахарная пудра – для посыпки
- сахар – 200 г
- соль – щепотка

Морковь очистите и натрите на мелкой терке. Изюм вымойте теплой водой, обсушите на бумажном полотенце. Отдельно смешайте просеянную муку с разрыхлителем, солью, корицей и имбирем.

Яйца взбейте с сахаром (также отдельно), добавьте растительное масло и еще раз взбейте. Соедините обе массы (мучную и яичную), добавьте морковь и изюм, перемешайте[1].

Аккуратно разложите тесто в формочки, смазанные растительным маслом. Выпекайте в разогретой духовке при 180° в течение 35–40 мин (в зависимости от размера формочек).

Готовые остывшие маффины посыпьте сахарной пудрой. Приятного аппетита!

О. И. Домнина, д. Игуменка Тверской обл. (фото автора)

! От шеф-повара

[1] Секреты вкусных маффинов: сухие и влажные продукты для теста смешиваются отдельно, при этом жидкость вливается в сухую смесь, а не наоборот. Все ингредиенты хорошо вымешиваются, но не взбиваются.

Комментарий диетолога

Чтобы сделать выпечку более полезной, используйте цельнозерновую муку, в ней после помола остается клетчатка.



МАННИК «ЗЕБРА» В МУЛЬТИВАРКЕ

- манка – 1 ст.
- сахар – 1 ст.
- кефир – 1 ст.
- мука – 1 ст.
- яйца – 2 шт.
- масло сливочное – 150 г
- какао – 1 ст. л. (с горкой)
- сода пищевая – 0,5 ч. л.

Манку залейте кефиром на 20 мин. Затем всыпьте соду и оставьте еще на 5 мин, чтобы кефир погасил соду. Яйца взбейте с сахаром, добавьте растопленное сливочное масло и перемешайте. Далее всыпьте просеянную муку и опять хорошо все перемешайте.

Включите мультиварку. На дно мультичаши уложите пергамент или смажьте маслом. Тесто разделите примерно на 2 равные части, в одну из которых всыпьте какао и хорошо перемешайте. В центр мультичаши поочередно столовой ложкой выкладывайте тесто разного цвета, пока оно не закончится. Выпекайте манник на режиме «Выпечка» 50 мин. После отключения прибора извлеките манник и переверните на блюдо.

О. В. Лобода, г. Пенза (фото автора)

Комментарий диетолога

У вас получится отличная запеканка, но только в том случае, если вы сократите количество сахара в 2 раза.



СЫРНИКИ С КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ

- творог – 400 г
- яйцо – 1 шт.
- сахар – 2 ст. л.
- ванилин – по вкусу
- мука – 5 ст. л.
- кокосовая стружка – 2 ст. л.
- масло растительное – для жарки
- сметана – 4 ст. л.
- варенье – 4 ст. л.
- соль – щепотка

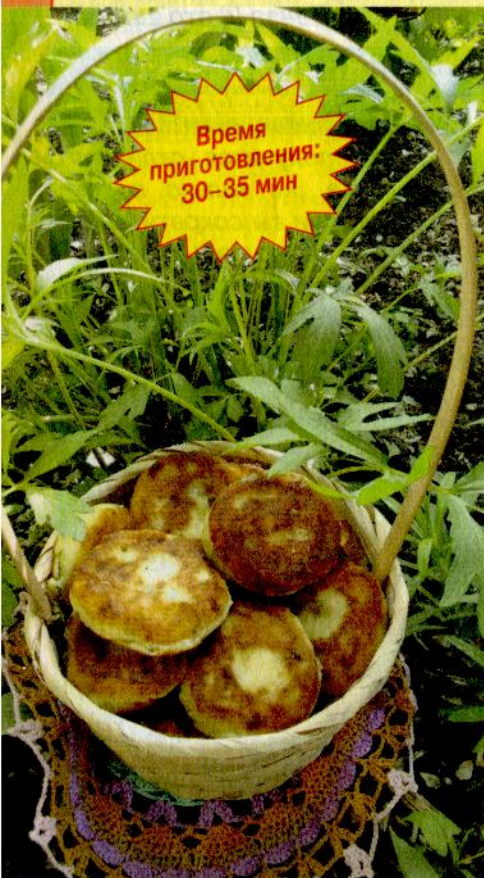
Творог[1] разомните вилкой, добавьте яйцо и перемешайте. Всыпьте муку, кокосовую стружку, сахар, ванилин, соль и все размешайте.

Присыпьте мукой доску и из полученной массы скатайте колбаску, нарежьте ее кружочками и обваляйте каждый в муке.

На раскаленной сковороде с растительным маслом обжарьте сырники с двух сторон до румяной корочки.

Готовые сырники полейте подливой из сметаны и варенья. Приятного аппетита!

Т. Б. Владимирова,
г. Камышин
Волгоградской обл.
(фото автора)



От шеф-повара

[1] Лучший творог для сырников максимально сухой, чуть рассыпчатый, жирностью не меньше 5%.

Комментарий диетолога

Кокосовая стружка не только придаст оригинальный вкус блюду, но и добавит пользы, т. к. состоит преимущественно из растительной клетчатки, что полезно для нормализации работы кишечника.

ГРЕНКИ «РУМЯНЫЕ»

- хлеб белый – 3-4 ломтика
- молоко – 120 мл
- яйцо – 1 шт.
- сахар – 1 ст. л.
- корица – 1 щепотка
- масло растительное – 3–4 ст. л.

В глубокую миску влейте молоко и вбейте яйцо. Добавьте сахар и корицу. Тщательно все перемешайте вилкой до однородной консистенции.

Кусочки хлеба разрежьте пополам. Обмакните хлеб в молочно-яичную смесь со всех сторон.

В сковороде разогрейте растительное масло[1] и обжарьте гренки до румяного цвета с двух сторон на среднем огне.

Е. А. Городишенина,
ст. Платнировская
Краснодарского края
(фото автора)

От шеф-повара

[1] Попробуйте пожарить такие гренки на топленом масле – вас приятно удивит их нежный сливочный вкус.

Комментарий диетолога

Безусловно, очень вкусное блюдо, но попробуйте его приготовить без добавления сахара. Это, конечно, не сделает его полезнее, но избавит организм от инсулиновых качелей и скачков настроения до конца дня.



МАКОВЫЕ ЗАВИТУШКИ

Время приготовления: 1 ч 30 мин

Для теста:

- мука – 3 ст.
- крупа манная – 0,5 ст.
- кефир – 1 ст.
- яйца – 2 шт.
- сахар[1] – 3 ст. л.
- разрыхлитель – 0,5 пакетика
- масло растительное – 2 ст. л.
- соль – щепотка

Для начинки:

- мак – 100 г
- мед – 1 ст. л.
- молоко – 1/3 ст.
- крахмал – 1 ч. л.
- сахар – 1 ст. л.

Манную крупу залейте кефиром и оставьте на 30 мин до набухания. Один яичный желток отделите от белка и оставьте для смазывания выпечки. Остальные яйца перемешайте венчиком с сахаром и солью (взбивать не нужно). В набухшую манку добавьте яично-сахарную смесь, муку, разрыхлитель, влейте растительное масло. Вымесите тесто. Дайте тесту немного отдохнуть, пока подготавливается начинка.

Подготовить начинку. Для этого мак промойте, воду слейте, залейте мак горячим молоком и проварите 7–8 мин с момента закипания. Затем добавьте мед, сахар и сливочное масло. Перемешайте массу до однородного состояния. Начинку остудите и добавьте крахмал. Снова перемешайте.

Тесто разделите на 16 частей. Каждую часть раскатайте скалкой, придавая форму круга. При помощи чайного блюдца вырежьте лепешки одинакового размера. Противень застелите бумагой для выпечки, смазав предварительно растительным маслом. На лист бумаги выложите одну лепешку, смажьте ее маком, далее – вторую лепешку, снова смажьте маком, потом третью лепешку, далее маковую начинку, затем накройте четвертой лепешкой.

В центр лепешки поставьте стопку и разрежьте лепешку от центра до краев на 4 части, затем каждую часть разрежьте еще на 4 части. Соедините по 2 части попарно, выгибая края в противоположные стороны.

Уберите стопку, смажьте выпечку яичным желтком, в центр выложите оставшийся мак. Выпекайте 30 мин в духовке, разогретой до 180°.

Приятного чаепития!

О. И. Домнина,
д. Игуменка Тверской обл.
(фото автора)







! От шеф-повара

[1] Используйте мелкий сахар – он лучше растворится в тесте. Некоторые кондитеры и вовсе рекомендуют брать для приготовления песочного печенья сахарную пудру. С ней десерт получается более нежным. А вот крупный сахар с высокой вероятностью подгорит в процессе выпекания и оставит на золотистой поверхности печенья черные точки, которые будут смотреться непривлекательно.

Комментарий диетолога

Мак очень полезен для организма, т. к. способствует общему оздоровлению, помогает укрепить иммунитет, а калий в его составе избавляет от отеков и нормализует давление.

ПОНЧИКИ «ВОЗДУШНЫЕ»

- мука – 400 г
- молоко – 200 мл
- яйцо – 1 шт.
- масло сливочное – 50 г
- сахар – 70 г
- ванилин – щепотка
- дрожжи сухие – 5 г
- соль – 0,5 ч. л.

Для украшения

- шоколад – по вкусу
- сахарная пудра – по вкусу

Время приготовления: 60–65 мин без учета времени ожидания

В миске смешайте теплое молоко, немного сахара, дрожжи и 4 ст. л. муки из общего количества. Накройте полотенцем и оставьте на 15 мин.

Добавьте яйцо, оставшийся сахар[1] и ванилин, перемешайте. Всыпьте соль, просеянную муку, сливочное масло и хорошо вымесите тесто руками. Миску с тестом накройте и уберите в теплое место на 1–1,5 ч.

Подошедшее тесто обомните и раскатайте в пласт толщиной 0,5 см. Вырежьте из теста одинаковые кружки, внутри каждого – еще маленькие кружки.

Выложите полученные пончики на противень, застеленный бумагой для выпечки, накройте и оставьте на 15 мин, затем смажьте каждый пончик молоком.

Выпекайте в разогретой до 190° духовке 15 мин. Готовые пончики остудите и украсьте по желанию. Приятного аппетита!

(фото автора)



От шеф-повара

[1] Сахар для пончикового теста важно дозировать: если его много, поверхность пончика подрумянивается гораздо быстрее, чем тесто успевает приготовиться внутри. Поэтому лучше положить поменьше сахара в тесто, а сладость добавить при помощи начинки, глазури, сахарной пудры или обсыпки из ароматизированного сахара.

Комментарий диетолога

От дрожжевых продуктов стоит воздерживаться людям, имеющим в анамнезе онкологию или доброкачественные новообразования, т. к. дрожжи – это живые организмы, и они стимулируют рост клеток в организме.

БУЛОЧКИ МУЛЬТИЗЕРНОВЫЕ

- мука пшеничная – 330 г
- хлопья овсяные – 50 г
- вода – 320 г
- семена льна – 2 ст. л.
- кунжут – 2 ст. л.
- семена подсолнечника – 2 ст. л.
- масло растительное – 40 г
- дрожжи сухие – 7 г
- соль – 1 ч. л.

В теплую воду всыпьте дрожжи и перемешайте до растворения. Добавьте соль, масло, овсяные хлопья, семечки, снова перемешайте.

Введите туда же просеянную муку и замесите мягкое тесто.

Уберите в теплое место на 1 ч[1].

Сформируйте 9 булочек или 2 батона, оставьте на расстойку на 20 мин.

Сделайте острым ножом надрезы. Выпекайте в разогретой до 190° духовке до румяного цвета.

С. С. Удовиченко, д. Елизаветовка Курской обл. (фото автора)

От шеф-повара

[1] Обратите внимание на то, что тесто должно быть надежно защищено от воздействия сквозняков.

Комментарий диетолога

Вместо пшеничной муки берите цельнозерновую, для ее приготовления используется неочищенное зерно, что благотворно сказывается на работе кишечника.



Время приготовления: 50–55 мин + 1 ч ожидания

ПЕЧЕНЬЕ «РОМАШКИ»

- ананасы консервированные (кольца) – 380 г
- слоеное бездрожжевое тесто – 400 г
- мука – 50 г

Предварительно тесто разморозьте, кольца ананасов извлеките из банки, сливая сироп. Стол слегка присыпьте мукой. Тесто разверните и выложите на стол. Раскатайте тесто в пласт[1] и разрежьте на полоски. Кольца ананасов аккуратно оберните полосками из теста, продевая кончик каждой полоски через центр ананасовых колец. Выложите на противень заготовки ромашек, смазывая каждую сиропом от консервированных ананасов.

Отправьте печенье в заранее разогретую духовку до 180° на 15–20 мин до зарумянивания. Готовым «Ромашкам» дайте остыть и выложите на блюдо. Приятного чаепития!

От шеф-повара

[1] Раскатывать слоеное тесто нужно в одном направлении – от себя. При этом на скалку необходимо оказывать равномерное давление.

Комментарий диетолога

Рекомендую использовать свежие ананасы, в них не так много сахара, как в консервированных. И, пожалуйста, не пейте сахарный сироп в неразбавленном виде, это мощный удар по поджелудочной железе.



Время приготовления: 35–40 мин

ПЕЧЕНЬЕ КОКОСОВОЕ

- кокосовая мука[1] – 150 г
- молоко сгущенное – 250 г

Муку просейте, соедините со сгущенным молоком и хорошо перемешайте. Перемешивать нужно особенно тщательно, т. к. у кокосовой муки есть тенденция образовывать комочки. Тесто должно получиться однородным и липким. Дайте тесту постоять несколько минут, после этого оно заметно поплотнеет и будет хорошо лепиться. Из полученного теста скатайте шарики примерно одинакового размера.

Затем переложите шарики на противень, застеленный пергаментом, силиконовым или тефлоновым ковриком. Поставьте печенье в разогретую до 160–170° духовку и выпекайте на протяжении примерно 15–20 мин, пока они не покроются аппетитной румяной корочкой. Подавайте печенье с теплым молоком, ароматным чаем или горячим какао. Это очень вкусно! Попробуйте и вы!

Н. Е. Орлова, г. Нижний Новгород

ваш приз 1000 рублей

От шеф-повара

[1] Кокосовую муку можно приготовить самому. Для начала необходимо тщательно просушить мякоть кокоса, после чего перемолоть в мощном блендере в мельчайшую крупу.

Комментарий диетолога

Блюда на основе кокосовой муки не стоит есть при синдроме раздраженного кишечника, а также тем, кто имеет хронические заболевания печени и поджелудочной железы.

Время приготовления: 40–45 мин



БУЛОЧКИ «ОСИНОЕ ГНЕЗДО»

Для теста[1]:

- мука – 300–350 г
- яичные желтки – 2 шт.
- молоко – 1 ст.
- дрожжи сухие – 20 г
- сахар – 1 ст. л.
- соль – 0,5 ч. л.

Для начинки:

- масло сливочное – 150 г
- сахар – 150 г
- сахар ванильный – 1 пакетик
- орехи – по вкусу

Для соуса:

- молоко – 300 мл
- сахар – 100 г

Время приготовления: 1 ч 40 мин

Приготовьте опару. Дрожжи смешайте с 0,5 ст. молока и поставьте в теплое место подниматься до пенистой шапки. Желтки разотрите с солью, оставшимся молоком и влейте в опару. Всыпьте муку и замесите мягкое тесто. Накройте тесто салфеткой и поставьте на 20 мин в теплое место.

На посыпанной мукой поверхности раскатайте тесто толщиной в мизинец. Взбейте мягкое масло с сахаром. Каждую заготовку смажьте этой смесью, добавьте орехи. Закатайте заготовки очень плотно, защипите по возможности и нарежьте толщиной 3–5 см, в зависимости от высоты формы. Расставьте вертикально в форму на расстоянии 1 см друг от друга и подождите 20 мин, пока булочки не увеличатся в размере, заполнив все пространство.

Подогрейте для соуса молоко и смешайте с сахаром. Вылейте половину соуса в форму. Выпекайте булочки в разогретой до 190° духовке 15 мин. Затем достаньте булочки, долейте оставшуюся половину сладкого молока и поставьте форму обратно в духовку еще на 15 мин до полного впитывания молока и образования карамельного цвета.

От шеф-повара

[1] Продукты для дрожжевого теста должны быть комнатной температуры. Холодные продукты замедляют работу дрожжей, и тесто будет подниматься дольше.



Комментарий диетолога

Рекомендую уменьшить количество сахара как минимум вполовину.

МОРКОВНЫЕ КЕКСЫ С ОРЕХАМИ

Для 12 кексов:

- мука – 280 г
- яйца – 2 шт.
- морковь – 200 г
- молоко – 150 мл
- орехи грецкие – 100 г
- масло растительное – 130 г
- сахар – 150 г
- разрыхлитель – 1 пакетик
- ванильный сахар – 1 пакетик
- корица – 5 г
- соль – щепотка

Взбейте яйца с сахаром, влейте молоко и масло. Добавьте просеянную муку с ванильным сахаром, корицей, солью и разрыхлителем, перемешайте.

Морковь[1] натрите на мелкой терке, орехи нарубите, отправьте в тесто.

Форму для кексов смажьте маслом или выложите бумажными формочками, заполните тестом, не доходя до верха 1 см.

Выпекайте 25 мин в разогретой до 180° духовке. Готовые кексы выложите на решетку для остывания.

Л. В. Лазуренко, г. Николаевск Волгоградской обл.

От шеф-повара

[1] Выбирайте для приготовления десерта сладкую морковь. Чем более насыщенного цвета морковь, тем она слаще, и наоборот.

Комментарий диетолога

Омега-3, йод и селен в составе грецких орехов улучшают память и концентрацию внимания. А недавние исследования показали, что люди, съедающие в день по одному грецкому ореху, реже страдают от старческого слабоумия.



ПЕЧЕНЬЕ МЕДОВОЕ

- мука – 1,5 ст.
- яйца – 2 шт.
- мед[1] – 2 ст. л.
- сода – 0,5 ч. л.
- корица – по вкусу
- сахар – 150 г

Мед немного подогрейте в микроволновке, чтобы он стал жидким.

В мед всыпьте сахар, соду, вбейте яйца и тщательно перемешайте.

Следом всыпьте корицу и еще раз перемешайте.

Муку просейте, всыпьте к остальным ингредиентам и хорошенько смешайте. Из замешанного теста сформируйте шарики небольшого размера.

Противень застелите пергаментной бумагой и выложите шарики.

Разогрейте духовку до 180° и выпекайте печенье в течение 15 мин.

! От шеф-повара

[1] Выпечка из меда быстро пригорает, поэтому понизьте температуру в духовке на 10° и внимательно следите за состоянием выпечки.

Комментарий диетолога

Замените в выпечке весь сахар на мед, тогда и печенье оправдает свое название, и поджелудочной железе будет легче переработать его во фруктозу.



Время приготовления: 35–40 мин

СМЕТАННИК

- мука пшеничная – 3 ст.
- сметана[1] – 500 г
- масло сливочное – 30 г
- сахар – 1 ст.
- сода – 1/4 ч. л.
- соль – 1/4 ч. л.

Сметану вылейте в глубокую миску, туда же всыпьте сахар. Тщательно перемешайте и разлейте полученную смесь по мискам поровну. В первую миску к сметане с сахаром добавьте соду. Муку просейте через ситечко, добавьте к ней соль и всыпьте к остальным компонентам.

Замесите тесто. Разделите его на 4 одинаковые части.

Духовку поставьте на 190°. Каждый из четырех кусочков теста раскатайте в виде круга. Затем переложите заготовку для коржа на противень, смазанный предварительно сливочным маслом. Выпекайте каждый корж в разогретой до 180° духовке 15 мин.

Когда все коржи будут готовы, три из них оставьте остывать, а четвертый перемелите в крошку.

Сформируйте торт. Для этого выкладывайте коржи в стопку, смазывая каждый сметанным кремом. Сверху посыпьте пирог крошкой из последнего коржа.

Е. А. Малькова, г. Рязань

ваш приз 1000 рублей

! От шеф-повара

[1] Сметана для сметанника должна быть жирной – 25% и выше.



Время приготовления: 1 ч 30 мин

Комментарий диетолога

Пожалуй, нет для иммунитета столь же полезного и недорогого средства, чем квашеная капуста. Процесс брожения, который происходит в капусте, схож с закваской йогурта или кефира, когда сахара, содержащиеся в овоще, превращаются в молочную кислоту. Это делает капусту полезной для диабетиков, поскольку помогает контролировать уровень глюкозы. Также она снижает уровень «плохого» холестерина, накопление которого приводит к закупорке сосудов и развитию сердечных заболеваний.

В целом частое употребление квашеной капусты оздоравливает организм, снижает разрушающее воздействие свободных радикалов и защищает от простудных и вирусных заболеваний за счет большого количества витамина С.

КВАШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

- капуста белокочанная[1] – 2 кг
- морковь – 400 г
- яблоки – 4 шт.
- лавровый лист – 5 шт.
- перец душистый горошком – 10 шт.
- сахар – 70 г
- соль – 70 г

Время приготовления: 30–40 мин без учета времени ожидания

Морковь натрите на мелкой терке. Капусту тонко нашинкуйте. Соедините капусту с морковью, солью, сахаром и хорошо перетрите руками, чтобы капуста пустила сок. Затем добавьте душистый перец, лавровый лист и перемешайте. Яблоки помойте, разрежьте на четвертинки, удалите семена и порежьте кусочками. Укладывайте капусту в банку частями, каждый раз хорошо утрамбовывая деревянным пестиком и чередуя со слоем яблок. Заполните всю банку капустой и яблоками, не доходя до верха 4 см, т. к. в процессе брожения капуста будет подниматься и может вытекать сок. На случай вытекания сока поставьте банку в глубокую миску. Банку прикройте сверху крышкой и оставьте на 2 дня при комнатной температуре. Капусту по несколько раз в день протыкайте до дна деревянной шпажкой для выхода образовавшихся при брожении газов. Через 2 дня вынесите капусту в прохладное место, не забывая протыкать ее деревянной шпажкой. Через 7–8 дней капуста готова. Храните готовую капусту в холодильнике.

Л. Ф. Масалова, г. Москва

! От шеф-повара

[1] Квасить можно только капусту поздних сортов, тогда и результат будет превосходный. В такой капусте больше сахара, который необходим для брожения.

МАРИНОВАННАЯ С ОРЕХАМИ И СЕМЕЧКАМИ

- капуста – 0,5 кг
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 3 зубчика
- перец чили – 0,5 шт.

Для маринада:

- уксус яблочный – 50 мл
- масло растительное – 50 мл
- вода – 50 мл
- сахар – 1 ст. л.
- арахис – 60 г
- семечки подсолнечника – 50 г
- соль – 0,5 ст. л.

Капусту[1] тонко нашинкуйте, чеснок очистите и мелко порубите, морковь натрите на средней терке. Соедините все подготовленные ингредиенты в большой миске. Добавьте чили, нарезанный мелко. Семечки слегка обжарьте, арахис мелко порубите и отправьте к капусте. Помните капусту руками, чтобы она дала сок.

Приготовьте маринад. Налейте в кастрюльку воду, уксус и масло, всыпьте соль и сахар, поставьте на средний огонь до растворения соли и сахара. Влейте маринад горячим в капусту. Храните готовую капусту в холодильнике.

Л. Г. Секарина, г. Казань

! От шеф-повара

[1] Кочан капусты должен быть упругим, слегка трещать при сжатии, листья – светло-зеленые, без пятен и черных точек. На хорошее качество капусты указывает и запах: свежий, без оттенков землистости и гнили. Осмотрите срез капустной кочерыжки, он должен быть светлый и однородный. Перед тем как приступить к маринованию капусты, снимите с нее внешние листья, промойте и обсушите.



СУТОЧНАЯ

- капуста белокочанная – 1 средний кочан
- свекла – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- чеснок – 6 зубчиков

Для рассола:

- лист лавровый – 3 шт.
- вода – 1 л
- сахар – 0,5 ст.
- уксус 6% – 0,5 ст.
- масло растительное – 0,5 ст.
- соль – 1 ст. л.

Время приготовления: 30–35 мин

Капусту нашинкуйте[1], залейте кипятком и оставьте на 5 мин. Нарежьте морковь, свеклу и чеснок. Слейте с капусты воду и уложите овощи слоями в банку. Приготовьте рассол, смешайте ингредиенты и поставьте на огонь, доведите до кипения. Залейте все рассолом. Через сутки капуста будет готова. Можно выдержать ее двое суток. Приятного аппетита!

Л. Г. Секарина, г. Казань

От шеф-повара

[1] Существуют разные способы шинковки капусты: с помощью кухонного комбайна, электрической овощерезки и даже мясорубки. При таких способах структура овоща нарушается, капуста пускает сок. Лучше шинковать капусту ножом. Он должен быть острым.

ПИКАНТНАЯ

- капуста белокочанная – 2 кг
- морковь – 2 шт.
- чеснок – 1 головка
- вода – 1 л
- сахар – ¾ ст.
- уксус[1] – ¾ ст.
- масло растительное – 0,5 ст.
- соль – по вкусу

Время приготовления: 25–30 мин без учета времени ожидания

Капусту нашинкуйте. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Чеснок измельчите. В кастрюлю с водой влейте масло, уксус, всыпьте сахар и соль. Доведите рассол до кипения и влейте в емкость с капустой. Поставьте капусту под гнет на 6 ч при комнатной температуре. Храните в холодильнике.

М. Г. Константинова, п/о Добрецово Костромской обл.

От шеф-повара

[1] Мариновать капусту можно не только со столовым уксусом, но и с яблочным, винным, рисовым, гранатовым, бальзамическим, а также с соком лимона.

РЕКЛАМА 16+

ГАЗЕТА, КОТОРАЯ ДАЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ СТОИТ!

В каждом номере:
- консультации юристов
- рекомендации врачей
- советы для дома и дачи
- рецепты вкусных блюд

и многое другое

МОЖНО КУПИТЬ ИЛИ ПОДПИСАТЬСЯ НА ПОЧТЕ (индекс П1338) или на сайте podpiska.pochta.ru



Наведите камеру смартфона на QR-код



СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ И СУПЕРМАРКЕТАХ

Рекламодатель ООО «ИМ Медиа», ИНН 7714364616

ЗА ВАШ РЕЦЕПТ!

Ваш приз 1000 рублей

Дорогие друзья! Напоминаем, что наш конкурс продолжается. Для того чтобы принять в нем участие, вам надо прислать к нам в редакцию рецепты своих любимых блюд и заполненный купон участника (см. справа).

Свои данные впишите аккуратным почерком. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса, держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим рецептом пришлите нам по адресу: **105094, г. Москва, а/я 7, «Просто Вкусно и Полезно» или на электронную почту info@narsovet.ru.**

Увидев в журнале «Просто вкусно и полезно!» рядом со своей фамилией значок **«1000 рублей»**, *ждите. Свой приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего рецепта.*

конкурс журнала «ПРОСТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!»

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ

ИМЯ

ОТЧЕСТВО

ДАТА РОЖДЕНИЯ

АДРЕС, ИНДЕКС

ПАСПОРТ: НОМЕР СЕРИЯ

КЕМ ВЫДАН И КОГДА

ИНН (12 ЦИФР)

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

Реклама

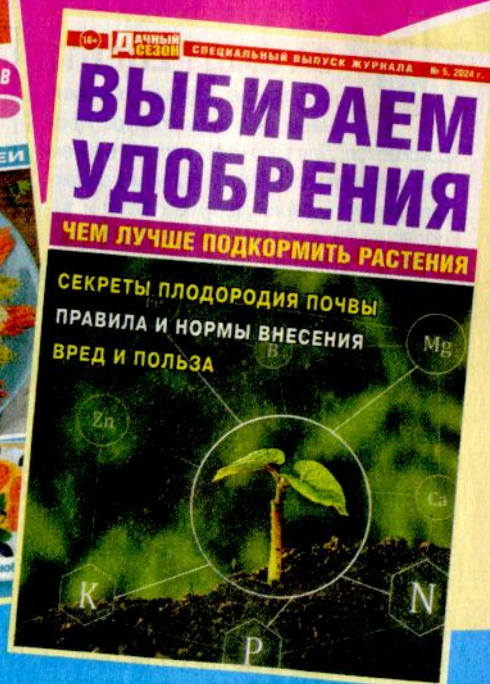
ЧЕРНАЯ МАГИЯ. МОГУ ВСЕ.
ИЗМЕНЮ СУДЬБУ ЗА ЧАС
8 925 514 30 84

ГАДАЮ. 700 Р.
ЦИФРЫ, ФАКТЫ, ИМЕНА.
8 925 508 58 30

Размещение строчных объявлений по телефону:
8 (495) 974-73-02,
e-mail: reklama@im-media.ru

В ПРОДАЖЕ С 10 ОКТЯБРЯ!



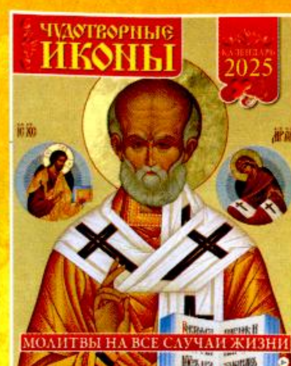


СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ И СУПЕРМАРКЕТАХ

РЕКЛАМА 16+ Рекламодатель ООО «ИМ Медиа», ИНН 7714364616













НЕ ПРОПУСТИТЕ!

Календари уже в продаже







Купите онлайн
Наведите камеру смартфона на QR-код
www.wildberries.ru

Продавец ООО «ТопДистрибьюшн Сервисез», юр. адрес: 105094, г. Москва, ул. Золотая, д. 11, помещение 6Б19, ОГРН 1027739189422 от 13.09.2002

16+ Реклама Рекламодатель ООО «ИМ Медиа», ИНН 7714364616